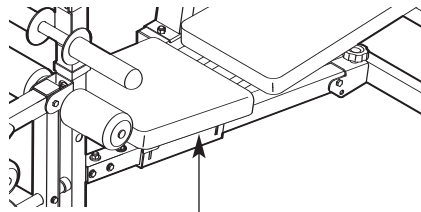
WEIDER®

PRO 550

Nº di modello WEEVBE2926.0
Nº di serie ___________________

Scrivere il numero di serie nello spazio al di sopra per future referenze.

Adesivo Numero di Serie
(sotto il sedile)

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

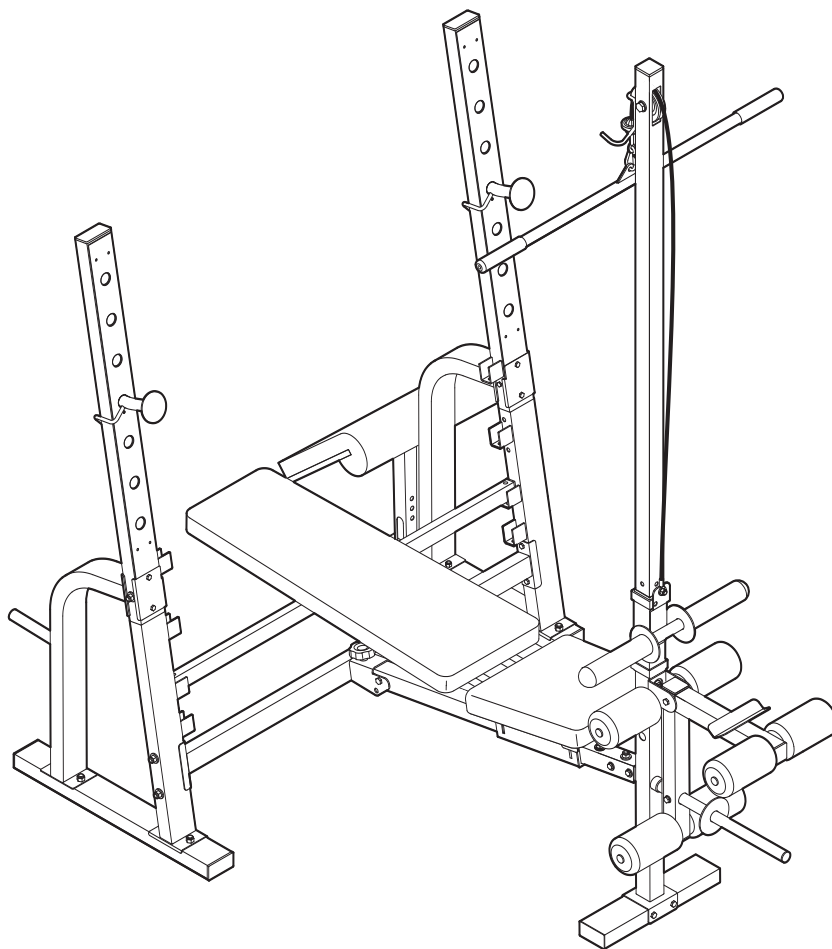
Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email:
csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo articolo. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. **Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni e tutte le avvertenze sulla panca pesi prima di utilizzarla. Utilizzare la panca pesi solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

2. **Sará la responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della panca pesi, delle norme di sicurezza sopra elencate.**

3. **La panca pesi è stata realizzata solo per uso interno. Non utilizzare questa panca per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.**

4. **Tenere la panca pesi all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare la panca pesi su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette.**

5. **Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla panca pesi per montarla, smontarla e utilizzarla.**

6. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

7. **Assicurarsi che le viti senza testa che attaccano gli adattatori Olimpici siano avvitate appropriatamente ogni volta che gli adattatori vengono utilizzati.**

8. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**

9. **Posizionare sempre entrambi gli appoggia pesi alla stessa altezza.**

10. **Tenere lontano dalla portata di bambini minori di 12 anni e da animali domestici.**

11. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.**

12. **La panca pesi è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 136 kg e un peso massimo totale di 275 kg. Non mettere più di 140 kg, inclusi la barra pesi sugli appoggia pesi. Non mettere piú di 68 kg sulla leva gamba e sulla Torre Dorsale. Nota: La panca pesi stata disegnata per essere utilizzata con un bilanciere olimpionico. Il bilanciere o i pesi non sono inclusi con la panca pesi.**

13. **Porre lo stesso numero di pesi da entrambe le parti del bilanciere.**

14. **Allenarsi sempre con un partner. Il vostro compagno dovrebbe essere pronto ad afferrare il bilanciere se voi non riusciste a completare una ripetizione.**

15. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

16. **L'adesivo mostrato a pagina 4 é stato giá applicato sulla panca pesi. Si prega di notare che il testo del adesivo è in lingua inglese. Individuare l'adesivo in lingua Italiana e posizionarlo sopra a quello in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata.**

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile panca pesi WEIDER® PRO 550. La panca pesi offre diverse stazioni pesi, progettate a scopo di sviluppare ciascun gruppo muscolare maggiore. Sia che il proprio obiettivo é quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, la tonificazione generale dei muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la panca pesi viaiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la panca pesi. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVBE2926.0. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulle sistema di pesi (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le parti contrassegnate.

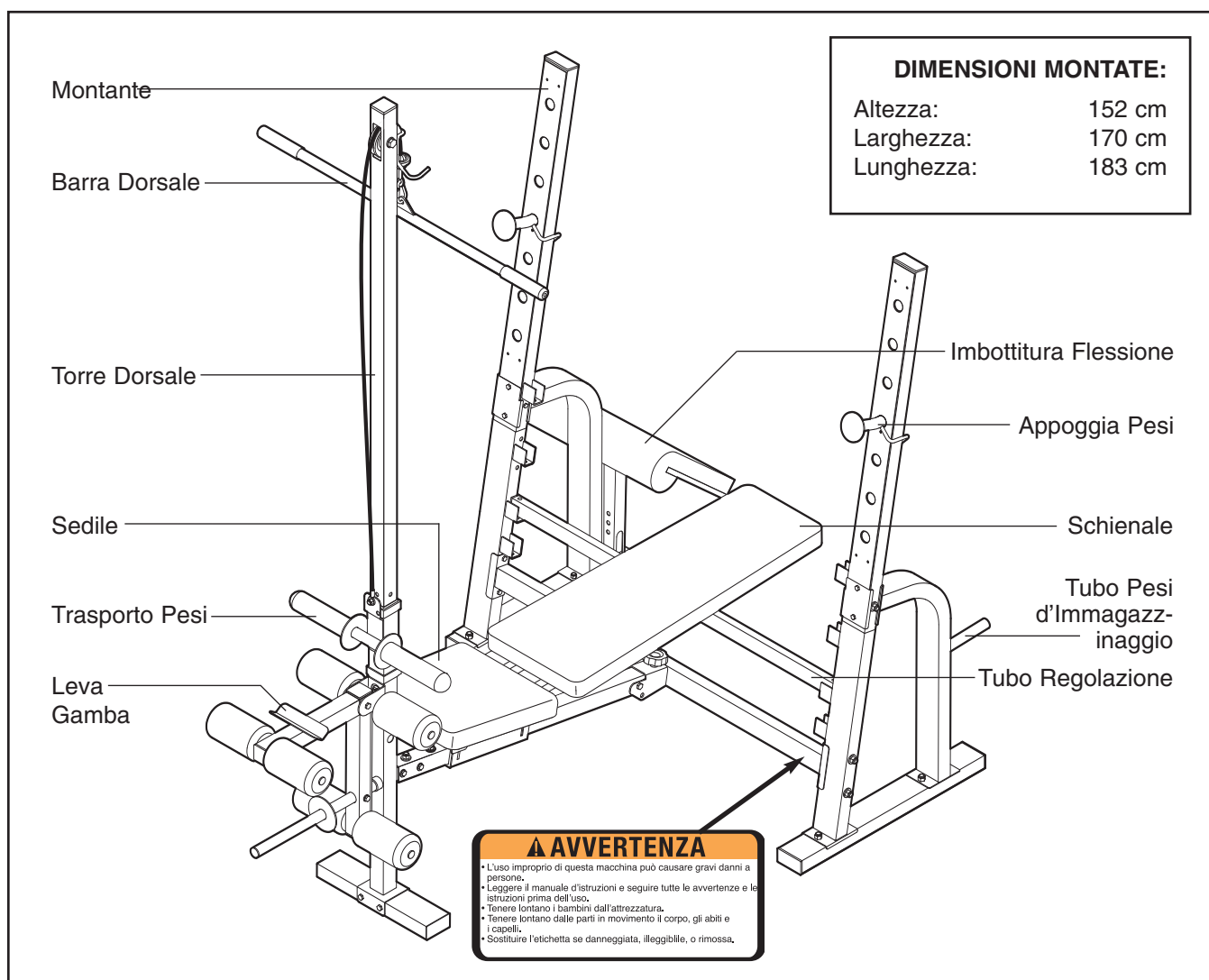
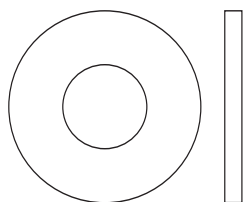
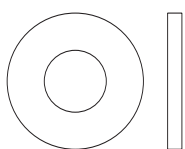
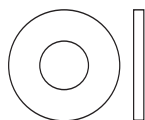
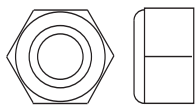



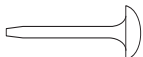
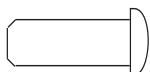
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

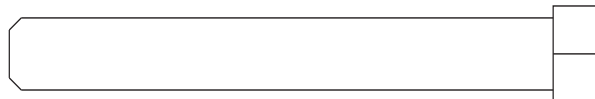
Vedere il disegno per identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi fa riferimento al numero del diagramma della stessa e LISTA DELLE PARTI alla pagina 17. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere state precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto delle parti, controllare che non sia già stata premontata.**

Rondella da M10 (43)

Vite da M8 x 10mm (60)

Bullone da M10 x 93mm (66)

Bullone da M10 x 70mm (64)

Vite Auto-filettante da M4 x 16mm (57)

Rondella da M8 (50)

Set Bulloni da M10 x 57mm (55)

Vite da M6 x 16mm (41)

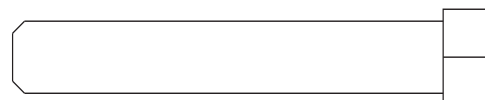
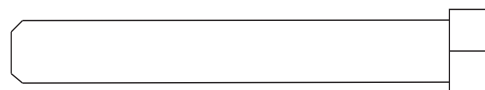
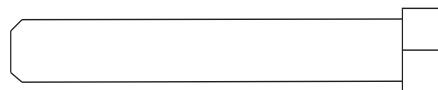
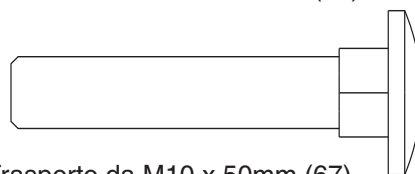
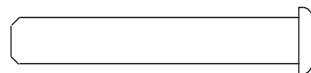
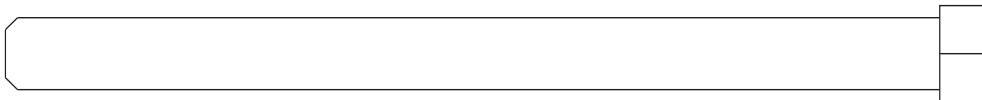
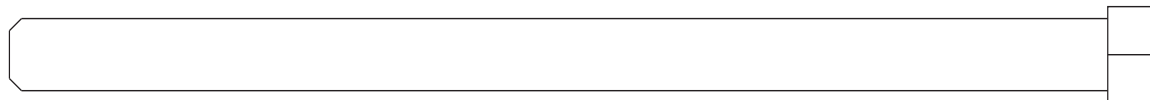
Bullone da M10 x 60mm (60)

Rondella da M6 (54)

Bullone da M10 x 20mm (65)

Bullone da M8 x 58mm (46)

Dado Autobloccante in Nylon da M10 (58)

Bullone da M8 x 52mm (59)

Cappuccio Rotondo Esterno 25mm (62)

Dado Autobloccante in Nylon da M8 (49)

Bullone Trasporto da M10 x 50mm (67)

Vite da M6 x 40mm (48)

Bullone da M10 x 130mm (65)

Bullone da M10 x 145mm (53)

MONTAGGIO

Per Facilitarvi le Cose

Ogni cosa in questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. Tuttavia, la panca pesi ha numerose parti, e il procedimento di montaggio richiederà del tempo. Mettere a disposizione tempo a sufficienza farà in modo che il montaggio prosegua senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni.

- A causa del peso e delle dimensioni, la panca pesi dovrebbe essere montata nella posizione in cui verrà utilizzata. Verificare che ci sia abbastanza spazio per muoversi attorno alla panca pesi al momento del montaggio.
- Posizionare tutte le parti della restrelliera pesi in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento dell'inserimento, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.
- Il montaggio richiede due persone.
- **Per un aiuto ad identificare le parti piccole, usare il DIAGRAMMA IDENTIFICAZIONI PARTI.**

Oltre alle chiavi esagonali e alla confezione di lubrificante inclusa, è necessario utilizzare anche i seguenti utensili per il montaggio (non inclusi):

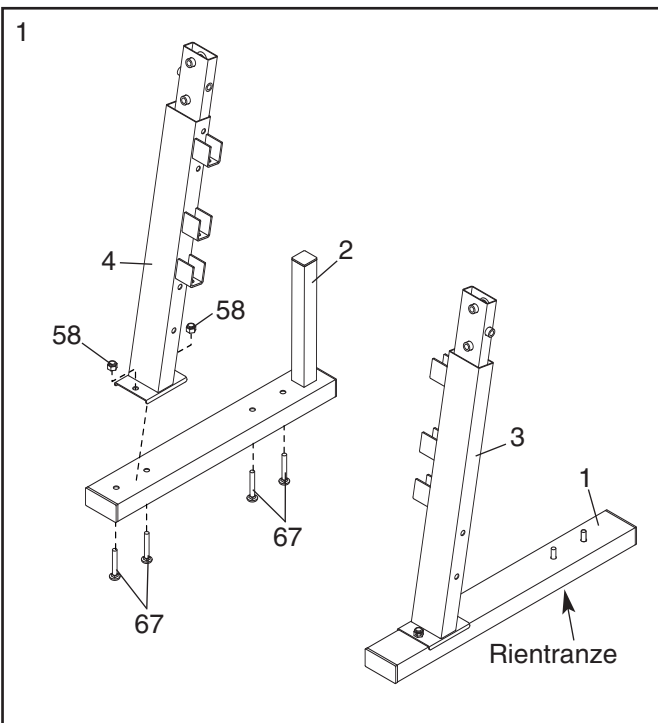
- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un martello in gomma**

- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite a stella**

Il montaggio sarà molto facilitato se si avranno: una serie di chiavi a tubo, una serie di chiavi aperte e chiuse, o una serie di chiavi dentellate.

1. **Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente tutte le informazioni sopra elencate. Per facilitare l'identificazione delle parti piccole far uso della TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a pagina 5.**

Inserire quattro Bulloni Trasporto da M10 x 50mm (67) attraverso il Stabilizzatore Destro (2). Fissare la Base Montante Destro (4) allo Stabilizzatore destro con i Bulloni Trasporto indicati e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (58). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

Ripetere la stessa operazione con lo Stabilizzatore Sinistro (1) e la Base Montante Sinistro (3). Nota: verificare che i denti attorno ai fori nello Stabilizzatore Sinistro siano in basso.

2. Attaccare la Barra Traversale (5) al Base Montante Sinistro (3) con due Bulloni da M10 x 93mm (66), due Rondelle da M10 (43) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (58). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

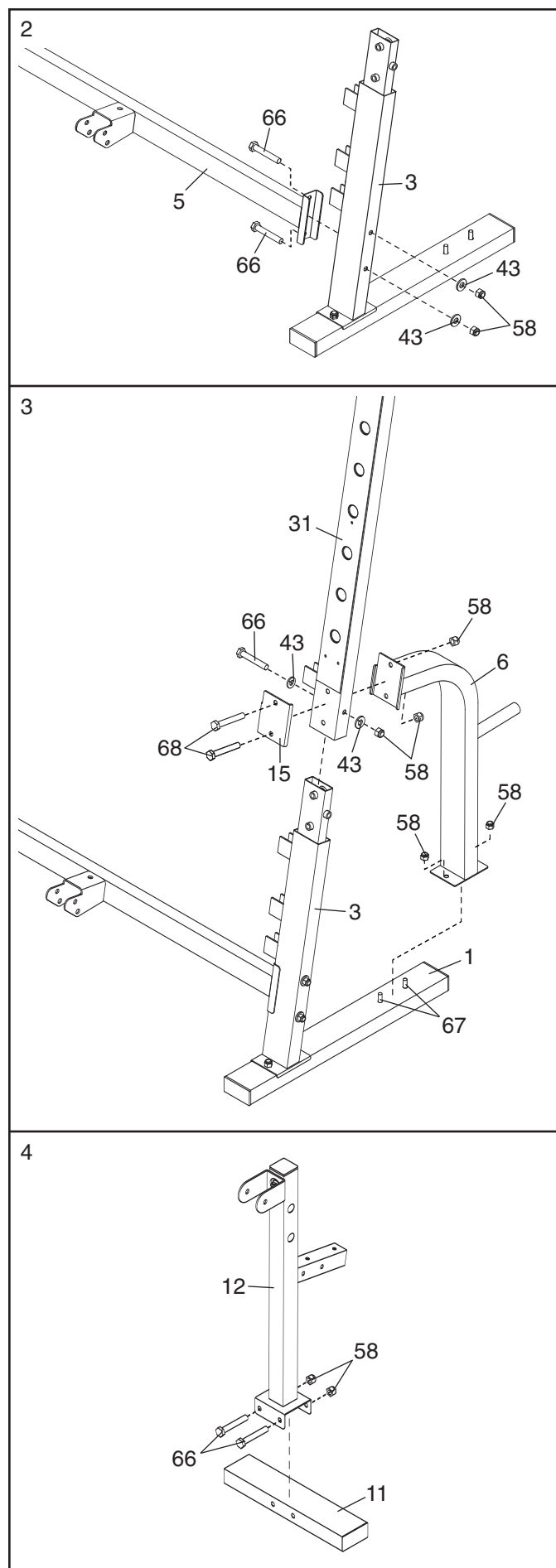
   Ripetere questa fase con il Base Montante Destro (non raffigurato).

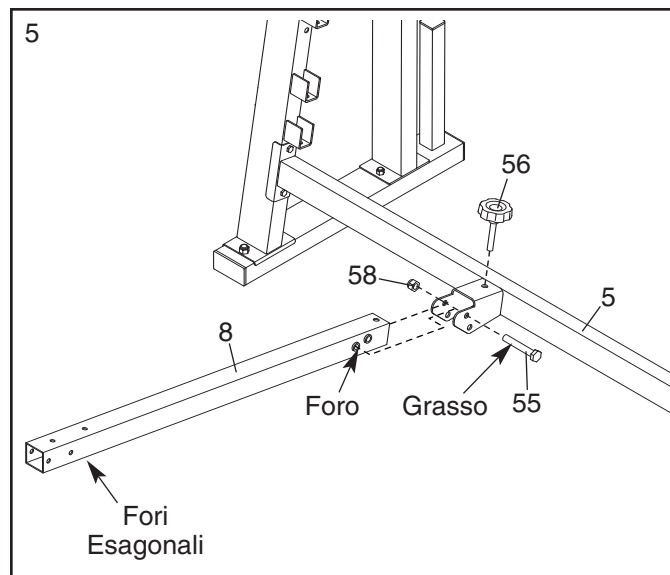
3. Guidare il Montante Sinistro (31) sulla Base Montante Sinistro (3).

   Fissare il Supporto Posteriore Sinistro (6) allo Stabilizzatore Sinistro (1) usando i Bulloni Trasporto da M10 x 60mm (68) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (58). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

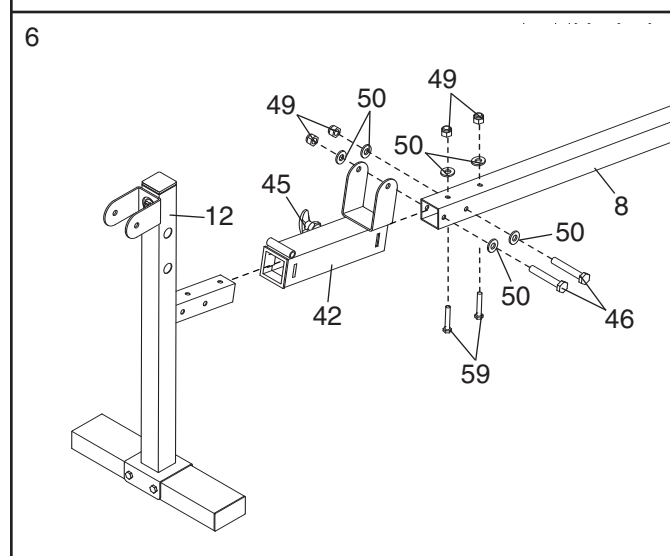
   Fissare il Supporto Posteriore Sinistro (6) al Montante Sinistro (31) e la Base Montante Sinistro (3) con due Bulloni da M10 x 60mm (68), la Piastra Montante Sinistro (15) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (58). Terminare il fissaggio del Supporto Posteriore con un Bullone da M10 x 93mm (66), due Rondelle da M10 (43) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (58). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon**.

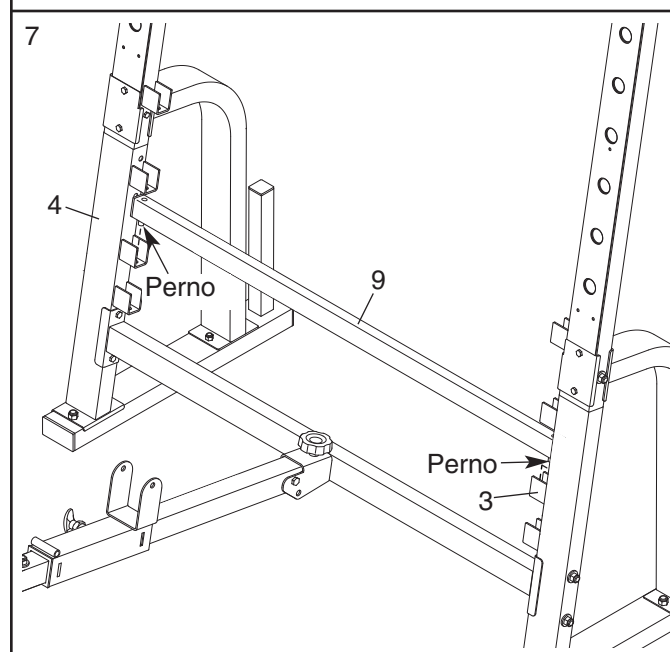
   Ripetere questo passaggio con il Montante Destro (non raffigurato) e il Supporto Posteriore Destro (non raffigurato).

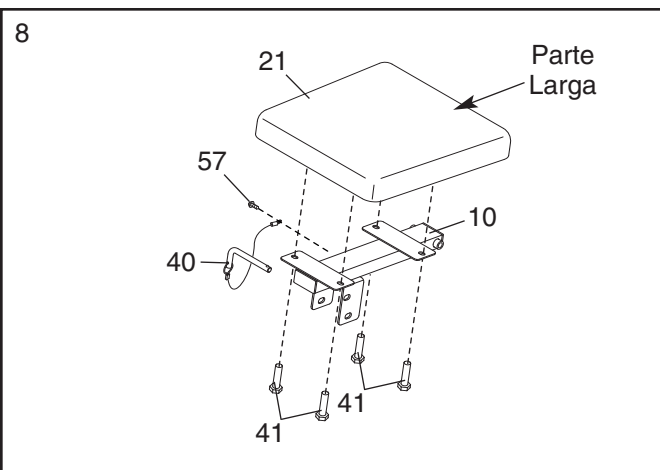
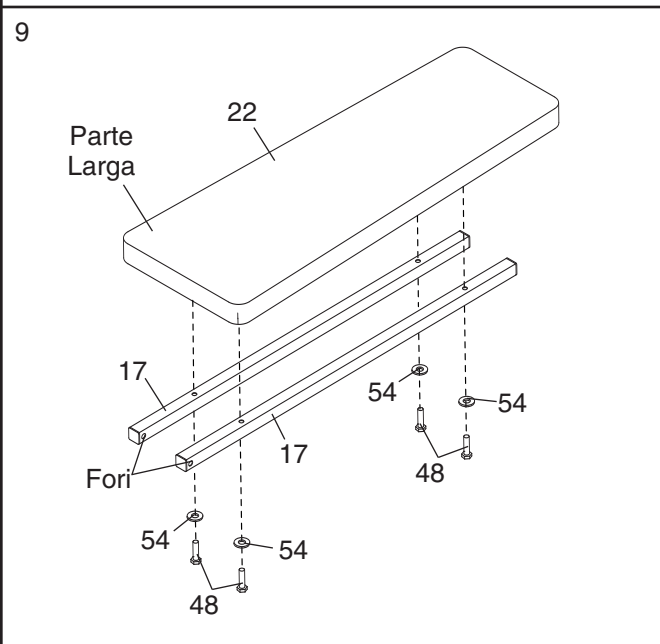
4. Attaccare la Gamba Anteriore (12) alle Stabilizzatore Anteriore (11) con due Bulloni da M10 x 93mm (66) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (58). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

5. Posizionare il Telaio (8) in modo tale che i fori esagonali siano rivolti verso il basso. Successivamente, applicare una piccola quantità di lubrificante (già incluso) a un Bullone da M10 x 70mm (55). Fissare il Telaio alla Barra Trasversale (5) con il Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (58). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; il Telaio deve poter girare senza intoppi.**

   Serrare completamente la Manopola Regolazione (56) nella Barra Trasversale (5) e nel Telaio (8).

6. Serrare la Maniglia a “T” (45) nel Trasporto del Sedile (42).

   Tirare al massimo verso l'esterno la Maniglia a “T” (45) e far scorrere il Trasporto del Sedile (42) sul Telaio (8).

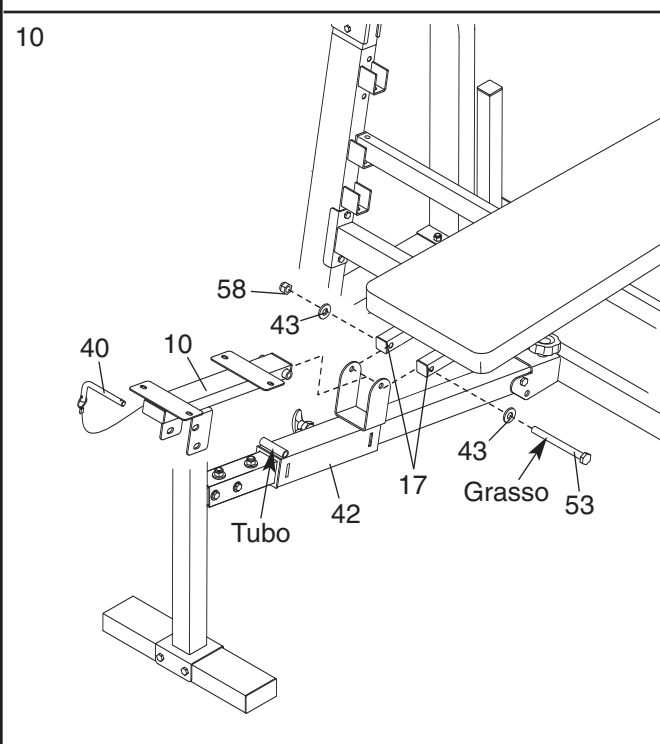
   Attaccare la Gamba Anteriore (12) al Telaio (8) con due Bulloni da M8 x 52mm (59), due Bulloni da M8 x 58mm (46), sei Rondelle da M8 (50), e quattro Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (49). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

7. Inserire i perni nel Tubo Regolazione (9) direttamente nelle staffe presenti nelle Basi Montante Sinistro e Destro (3, 4).

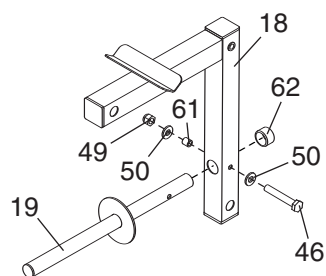
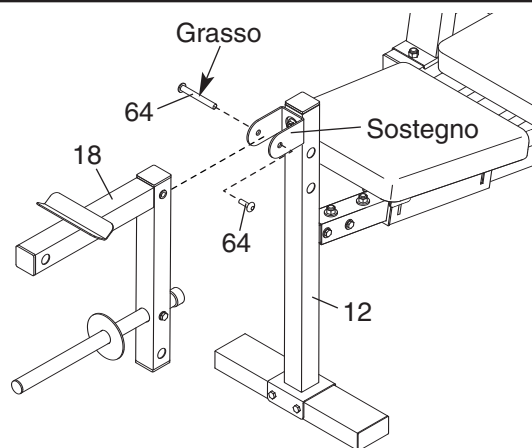
   Avvitare i Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (58) e i Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (49) utilizzati nelle fasi 1–6.

8. Fissare la catenella dal Perno Sedile (40) al Telaio Sedile (10) con una Vite Autofilettante da M4 x 16mm (57).

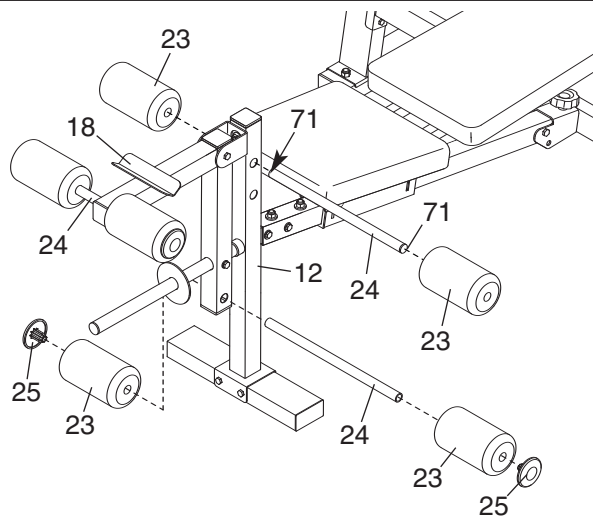
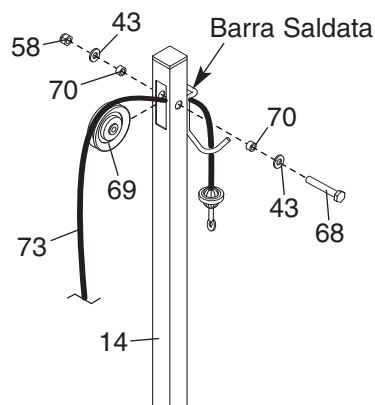
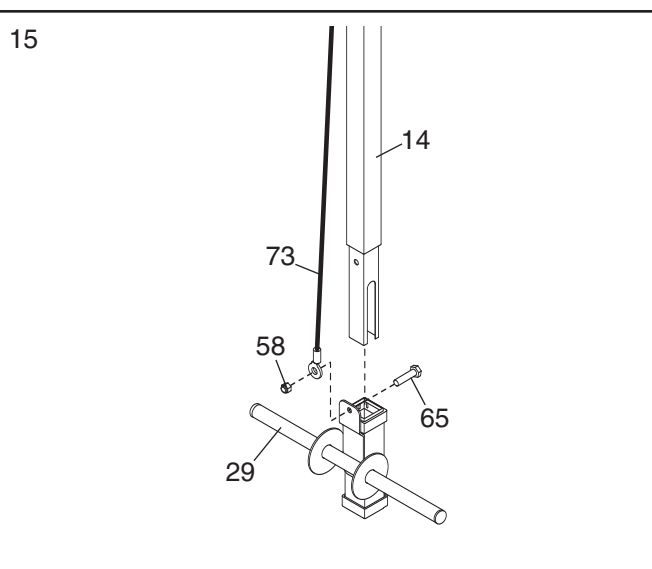
   Posizionare il Sedile (21) come mostrato. Attaccare il Sedile al Telaio Sedile (10) con quattro Viti da M6 x 16mm (41).

9. Far combaciare il Telaio Schienale (17) con i fori nella posizione indicata e orientare lo Schienale (22) verso l'estremità più larga nella posizione indicata. Montare lo Schienale al Telaio corrispondente con quattro Viti da M6 x 40mm (48) e quattro Rondelle da M6 (54). **Non avvitare troppo i Viti.**

10. **Nota: il Sedile (21 [consultare fase 8]) non è raffigurato nel disegno.**

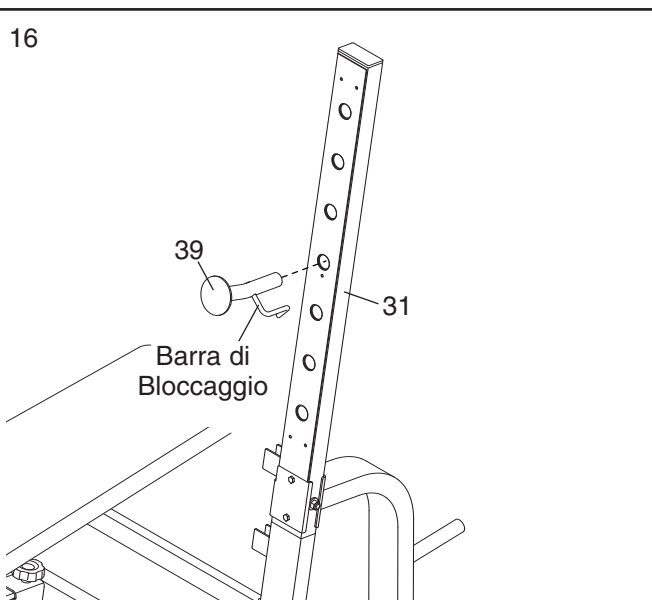
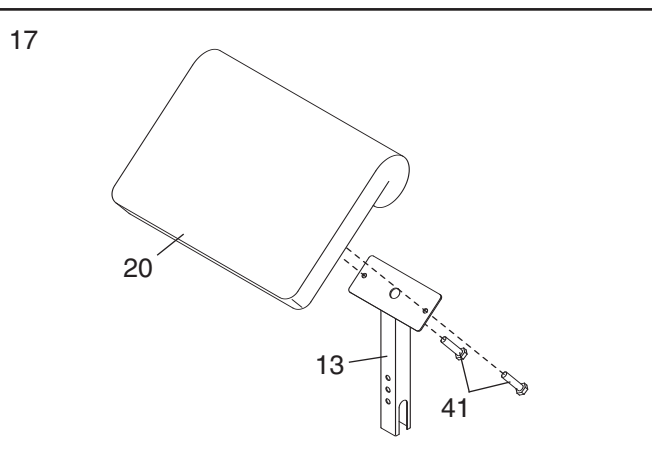
    Lubrificare un Bullone da M10 x 145mm (53). Fissare il Telaio Sedile (10) e il Telaio Schienale (17) al Trasporto del Sedile (42) con un Bullone, due Rondelle da M10 (43) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (58). **Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; il Telaio Sedile e il Telaio Schienale devono ruotare facilmente.**

    Inserire il Perno Sedile (40) attraverso il Telaio Sedile (10) e nel tubo sul Trasporto del Sedile (42).

    Avvitare completamente i Viti da M6 x 40mm (48) utilizzati nella fase 9.

11. Attaccare il Tubo Pesi (19) alla Leva Gamba (18) con un Bullone da M8 x 58mm (46), due Rondelle da M8 (50), un Spaziatore da 10mm x 12mm (61), e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (49).

    Premere il Cappuccio Rotondo Esterno 25mm (62) sull'estremità del Tubo Pesi (19).

12. Lubrificare il gambo di un Set Bulloni M10 x 57mm (55). Fissare la Leva Gamba (18) alla Gamba Anteriore (12) con un Set Bulloni. **Verificare che il gambo del Set Bulloni si inserisca completamente nella staffa. Non serrare eccessivamente il Set Bulloni; la Leva Gamba deve ruotare facilmente.**

13. Individuare il Tubo per Imbottitura (24) che ha ad ogni estremità un Cappuccio Interno Rotondo da 19mm (25). Inserire il Tubo per Imbottitura in entrambe i fori della Gamba Anteriore (12). Infilare due Imbottiturea in Gommapiuma (23) sul Tubo per Imbottitura.

    Inserire un Tubo per Imbottitura (24) in uno dei fori della Leva Gamba (18). Far scorrere due Imbottiturea in Gommapiuma (23) sul Tubo per Imbottitura e inserire un Cappuccio Imbottitura (68) nell'estremità di ogni Imbottitura in Gommapiuma. **Ripetere l'operazione con l'altro Tubo per Imbottitura (24).**

14. Inserire il Cavo (73) sotto l'indicata barra saldata, attraverso la Torre Dorsale (14), e sopra la Puleggia (69). Attaccare la Puleggia alla Torre Dorsale con un Bullone da M10x 60mm (68), due Rondelle da M10 (43), due Spaziatori da 15mm x 10mm (70), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (58). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; la Puleggia deve poter girare facilmente.**

15. Inserire un Bullone da M10 x 20mm (65) attraverso il Trasporto Pesi (29). Far scivolare il Trasporto Pesi sulla Torre Dorsale (14). Poi, attaccare il Cavo (73) al Bullone con un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (58).

16. Inserire un Supporto Bilanciere (39) in uno dei fori sul Montante Sinistro (31) ed incastrare la barra di bloccaggio intorno il Montante Sinistro.

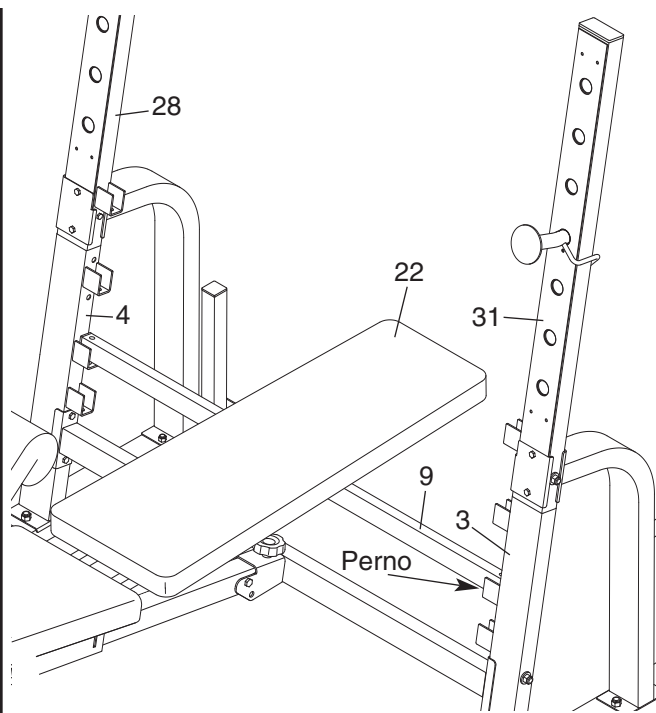
Ripetere la stessa operazione con l'altro Supporto Bilanciere (non raffigurato) e il Montante Destro (non raffigurato).

17. Attaccare il Cuscinetto (20) al Montante Flessione (13) con due Viti da M6 x 16mm (41).

18. **Controllare che tutte le parti siano collegate appropriatamente prima di utilizzare la pance pesi. L’uso delle parti rimanenti spiegato nella sezione REGOLAZIONE iniziando sulla pagina prossima.**

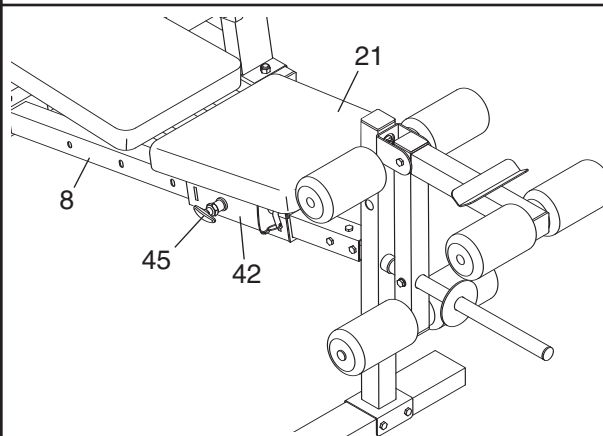
REGOLAZIONI

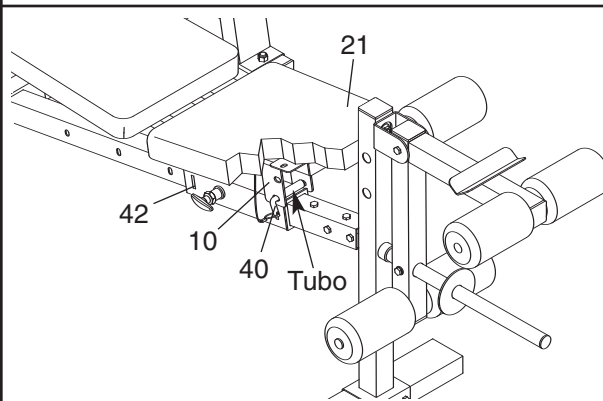
Questo capitolo descrive la regolazione della panca pesi. Consultare la guida esercizi in allegato per verificare la corretta posizione per ogni esercizio.

Ogni volta che si usa la panca pesi assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

Per regolare la posizione dello Schienale (22), spostare innanzitutto il trasporto del sedile nella posizione desiderata (consultare il paragrafo REGOLAZIONE DEL SEDILE sottostante). Spostare successivamente il Tubo di Regolazione (9) nella posizione desiderata. Verificare che i perni del Tubo di Regolazione siano inseriti nelle staffe delle Basi del Montante Sinistro e Destro (3, 4) o nei Montanti Sinistro e Destro (28, 31). Infine bloccare lo Schienale nel Tubo di Regolazione.

REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per spostare il Sedile (21), rilasciare la Maniglia a "T" (45) e tirare al massimo. Far scorrere il Trasporto del Sedile (42) nella posizione desiderata e bloccare la Maniglia a "T" nel Telaio (8). Successivamente ribloccare la Maniglia a "T".

REGOLAZIONE DEL TELAIO SEDILE

Per regolare l'angolazione del Sedile (21), rimuovere il Perno Sedile (40) e reinserirlo nell'altro foro del Telaio Sedile (10) e nel tubo sul Trasporto del Sedile (42).

ATTACCARE IL MONTANTE FLESSIONE

Rimuovere il Cappuccio Interno Quadrato da 45mm (34) dalla Gamba Anteriore (12). Inserire il Montante Flessione (13) nella Gamba Anteriore e allineare i fori nella Gamba Anteriore e nel Montante Flessione. Fissare il Montante Flessione con the la Manopola Regolazione (56). **Serrare completamente la Manopola Regolazione.**

RIPORRE IL MONTANTE FLESSIONE

Quando si esegue un allenamento che non richiede il Cuscinetto (20), rimuovere il Montante Flessione (13) dalla Gamba Anteriore (12, vedere ATTACCARE IL PALETTO FLESSIONE soprastante) e riporlo sulla barra dello Stabilizzatore Destro (2). Premere il Cappuc-cio Interno Quadrato da 45mm (non raffigurato) nella Gamba Anteriore (non raffigurata).

AGGIUNGERE PESI ALLA LEVA GAMBA

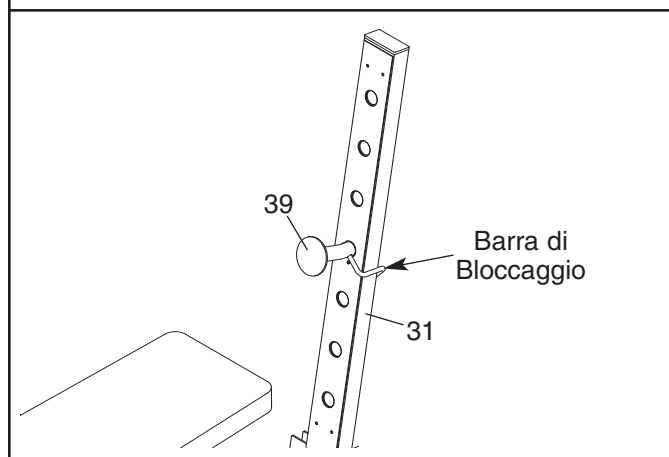
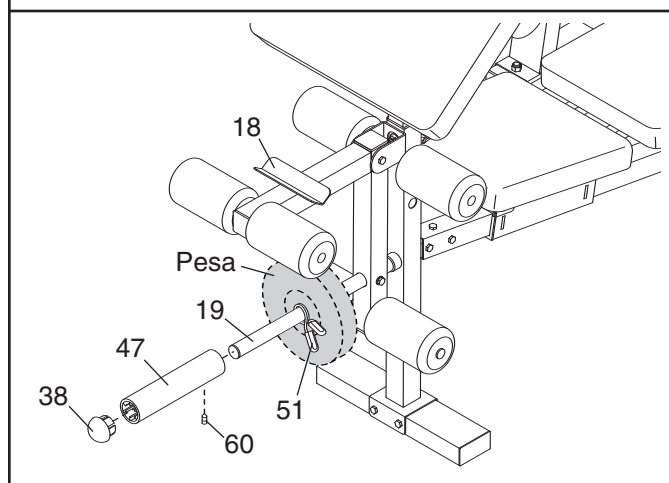
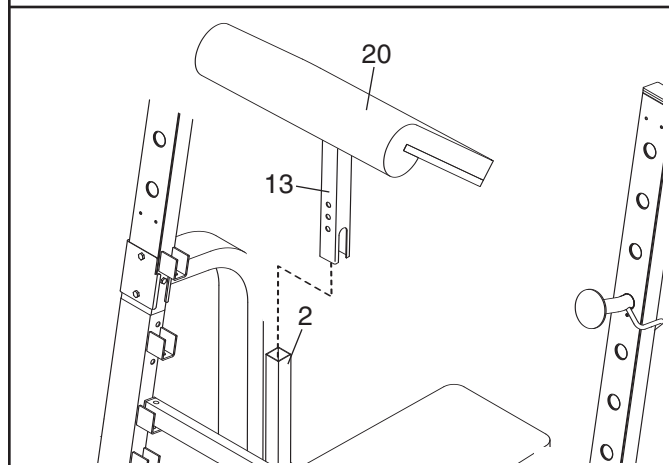
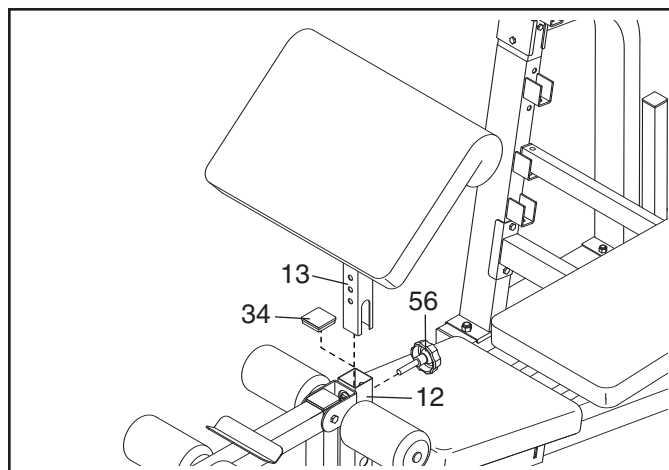
Per utilizzare il Leg Lever (18), far scivolare la quantità di pesi (non inclusi) desiderata sul Tubo Pesi (19). Fissare i pesi con un Fermaglio Molla (51).

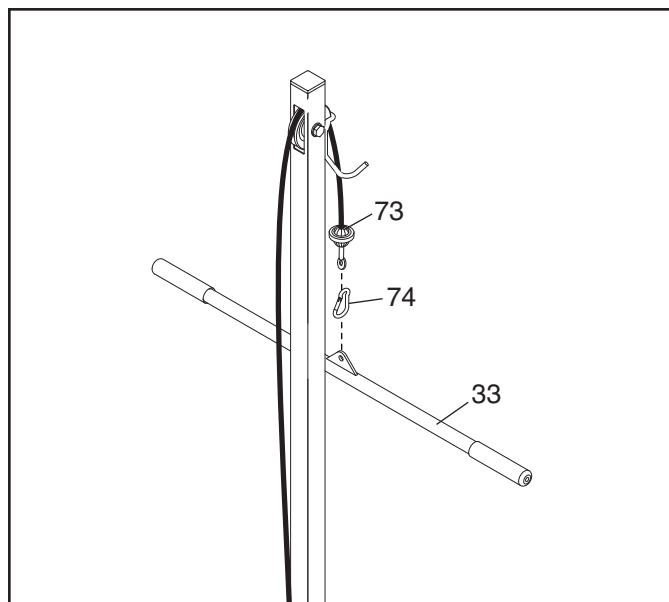
Per usare i pesi Olimpici, premere un Cappuccio Interno Rotondo da 48mm (38) nell'Adattaro Olimpico (47). Attaccare l'Adattatore Olimpico al Tubo Pesi (19) con la Vite Senza Testa da M8 x 10mm (60). **Assicurarsi che la Vite senza Testa sia sul fondo dell'Adattatore.** Bloccare i vostri pesi con il Fermaglio Molla Largo (non mostrato).

⚠ AVVERTENZA: Non posizionare più di 150 libbre sul Tubo Pesi (19). Fissare i pesi con un Fermaglio Molla (51).

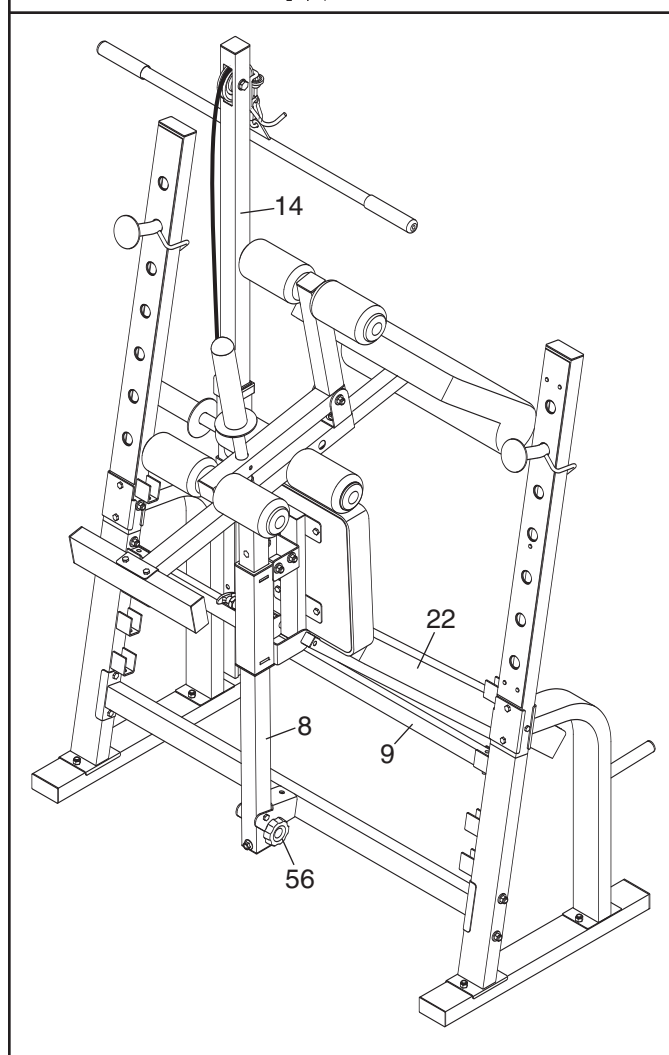
APPOGGIA PESI

Per utilizzare un bilanciere (non incluso) con la panca pesi, spostare innanzitutto il Supporto Bilanciere (39) all'altezza corretta per l'esercizio che si deve eseguire. Bloccare la barre attorno ai Montanti (28, 31).

⚠ AVVERTENZA: posizionare sempre i due Supporti Bilianciere (39) alla stessa altezza. Verificare che le barre di fissaggio siano fissate ai Montanti (28, 31) prima di appoggiarci il bilanciere.

ATTACCCARE LA BARRA DORSALE

Attaccare la Barra Dorsale (33) al Cavo (73) con il Fermaglio Pesi (74).

COME IMMAGAZZINARE LA PANCA PESI

Fissare lo Schienale (22) e il Tubo di Regolazione (9) nella posizione indicata (consultare REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE a pagina 12), e immagazzinare la Torre Dorsale (14, vedere IMMAGAZZINARE IL MONTANTE FLESSIONE a pagina 13).

Togliere la Manopola Regolazione (56) indicata e sollevare il Telaio (8) in posizione verticale. Inserire successivamente la Manopola Regolazione nella posizione indicata.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di resistenza usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di resistenza adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di resistenza ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di resistenza.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di resistenza ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento « Cross Training »
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con la resistenza il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina 11 per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stiramento (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste Sarei Fotocopie delle tabelle sulla pagina 19 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

LISTA DELLE PARTI—Modello Nº. WEEVBE2926.0

R0706A

Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Stabilizzatore Sinistro
2	1	Stabilizzatore Destro
3	1	Base Montante Sinistro
4	1	Base Montante Destro
5	1	Barra Trasversale
6	1	Supporto Posteriore Sinistro
7	1	Supporto Posteriore Destro
8	1	Telaio
9	1	Tubo di Regolazione
10	1	Telaio Sedile
11	1	Stabilizzatore Anteriore
12	1	Gamba Anteriore
13	1	Montante Flessione
14	1	Torre Dorsale
15	1	Piastra Montante Sinistro
16	2	Coperchio Montante
17	2	Telaio Schienale
18	1	Leva Gamba
19	1	Tubo Pesi
20	1	Cuscinetto
21	1	Sedile
22	1	Schienale
23	6	Imbottitura in Spugna
24	3	Tubo per Imbottitura
25	2	Cappuccio Imbottitura
26	2	Boccola Quadrata
27	1	Piastra Montante Destro
28	1	Montante Destro
29	1	Trasporto Pesi
30	2	Impugnatura
31	1	Montante Sinistro
32	2	Cappuccio Interno da 25mm x 40mm
33	1	Barra Dorsale
34	5	Cappuccio Interno Quadrato da 45mm
35	2	Cappuccio Interno da 25mm x 50mm
36	4	Cappuccio Interno Quadrato da 25mm
37	8	Cappuccio Interno da 38mm x 75mm
38	4	Cappuccio Interno Rotondo da 48mm
39	2	Supporto Bilanciere
40	1	Perno Sedile
41	6	Vite da M6 x 16mm
42	1	Trasporto del Sedile
43	10	Rondella da M10
44	10	Cappuccio Interno Rotondo da 25mm
45	1	Maniglia a "T"
46	3	Bullone da M8 x 58mm
47	2	Adattatore Olimpico
48	4	Vite da M6 x 40mm
49	5	Dado Autobloccante in Nylon da M8
50	8	Rondella da M8
51	2	Fermaglio Molla Piccolo
52	1	Fermaglio Molla Largo
53	1	Bullone da M10 x 145mm
54	4	Rondella da M6
55	1	Set Bulloni da M10 x 70mm
56	2	Manopola Regolazione
57	11	Vite Autofilettante da M4 x 16mm
58	26	Dado Autobloccante in Nylon da M10
59	2	Bullone da M8 x 52mm
60	6	Bullone da M10 x 58mm
61	1	Spaziatore da 10mm x 12mm
62	1	Cappuccio Rotondo Esterno da 25mm
63	5	Cappuccio Interno Quadrato da 32mm
64	1	Set Bulloni da M10 x 57mm
65	2	Bullone da M10 x 20mm
66	8	Bullone da M10 x 93mm
67	8	Bullone Trasporto da M10 x 50mm
68	5	Bullone da M10 x 60mm
69	1	Puleggia
70	2	Spaziatore da 15mm x 10mm
71	2	Cappuccio Interno Rotondo sa 19mm
72	2	Boccola Trasporto
73	1	Cavo
74	1	Fermaglio Pesi
#	1	Manuale d’Istruzioni
#	1	Guida d’Allenamento
#	1	Pacchetto di Lubrificante
#	2	Chiave Esagonale

Nota: “#” Indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di rcambio fate riferimento al retro copertina.

DIAGRAMMA DELLA PARTI A—Modello Nº. WEEVBE2926.0 R0706A

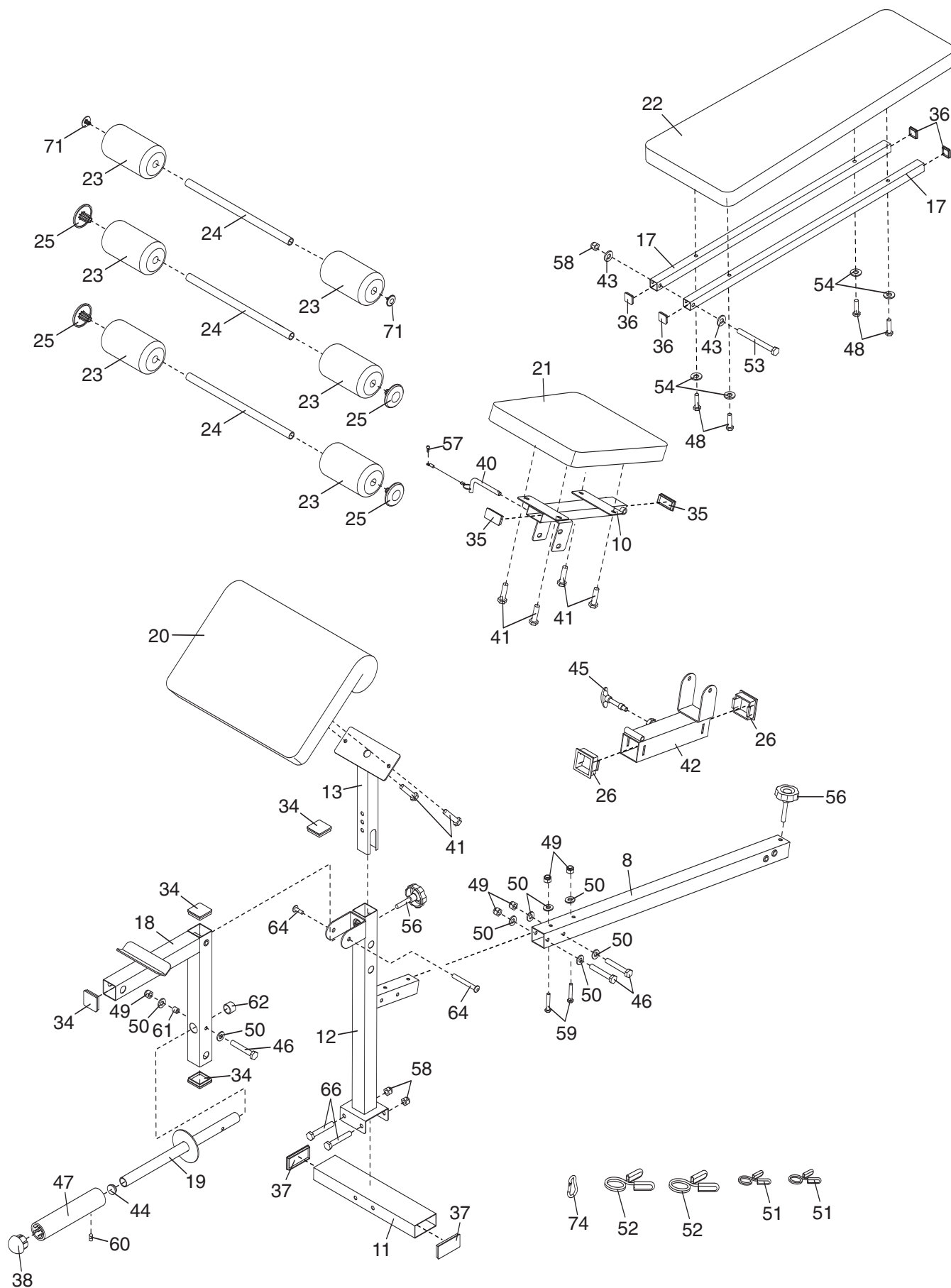
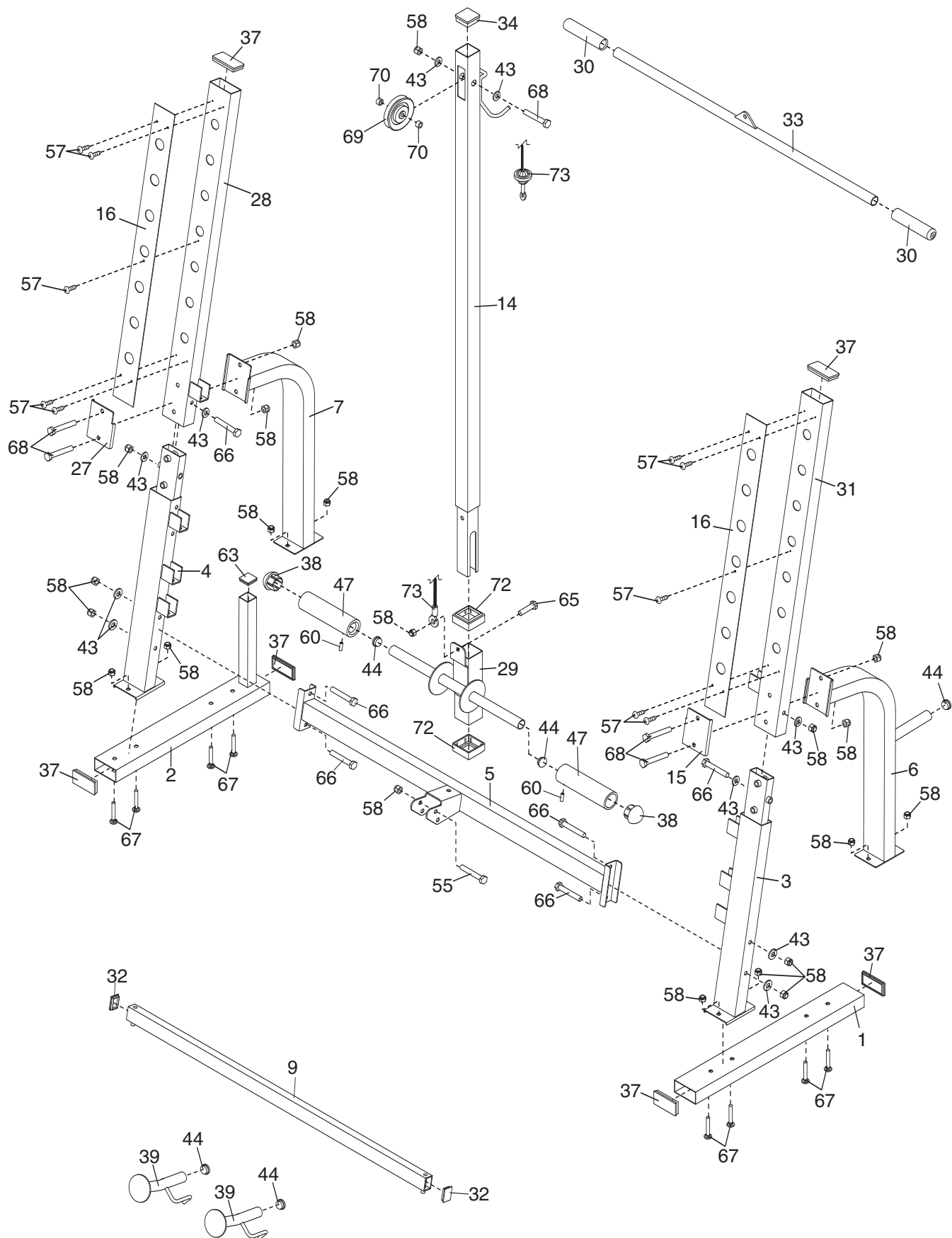



DIAGRAMMA DELLA PARTI—Modello Nº. WEEVBE2926.0 R0706A

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

1. Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVBE2926.0)

2. Il NOME del prodotto (la panca pesi WEIDER PRO 550)

3. Il NUMERO DI SERIE della/e parte/i elencato nella copertina di questo manuale

4. Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI e la DIAGRAMMA DELLE PARTI alle pagine 17, 18, e 19).

Nº di parte 241149 R0706A